الصلاة .. علاج رائع



بقلم: عبد الدائم الكحيل



سلسلة عروض بوربوينت مجانية
من موقع الكحيل للإعجاز العلمي
نرجو المساهمة في النشر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

البقرة: 45



لقد فرض الله علينا الصلاة لتكون شفاء لنا من أمراض هذا العصر وكل عصر، والعجيب أن كل حركة من حركات الصلاة هي علاج لمرض نفسي أو جسدي....

الصلاة علاج للحزن..

لقد صحَّ عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا حزن من أمر فزع إلى الصلاة [رواه أحمد]. كما أن النبي الكريم أكد في عدة مناسبات أن أحب الأعمال إلى الصلاة على وقتها، وقال: (اعلموا أن خير أعمالكم الصلاة) [رواه أحمد]. فما هي الأسرار العلمية والطبية والنفسية الكامنة وراء هذه العبادة العظيمة التي هي عماد الدين؟

مواقيت الصلاة



إن توقيت الصلوات الخمسة بما يتوافق مع بزوغ الفجر وشروق الشمس وزوالها وغيابها وغياب الشفق تتوافق مع العمليات الحيوية للجسم،مما يجعلها كالمنظم لحياة الإنسان وعملياته الفيزيولوجية.

الصلاة والنشاط البدني..



فعند أذان الصبح والذي يعتبر بداية بزوغ الفجر يبـدأ إفـراز الكورتيزون في الجسم بالازدياد كما يتلازم مع ارتفاع في ضغط دم الجسم مما يشعر الإنسان بالحيوية والنشاط في هذا الوقت. وفي وقت الفجر تكون نسبة غاز الأكسجين مرتفعة في الجو ونسبة مرتفعة من غاز الأوزون أيضاً والذي ينشط الدورة الدموية والجهاز العصبي والعضلي.

أهمية صلاة العشاء..



أما عند صلاة العشاء فيفرز الجسم مادة الميلاتوئين التي تؤدي إلى استرخاء الجسم وتهيئته للنوم، وفي هذا الوقت تأتي صلاة العشاء ليختم بها المؤمن صلواته اليومية ويخلد بعدها للنوم.

الصلاة تقي من مرض الدوالي..



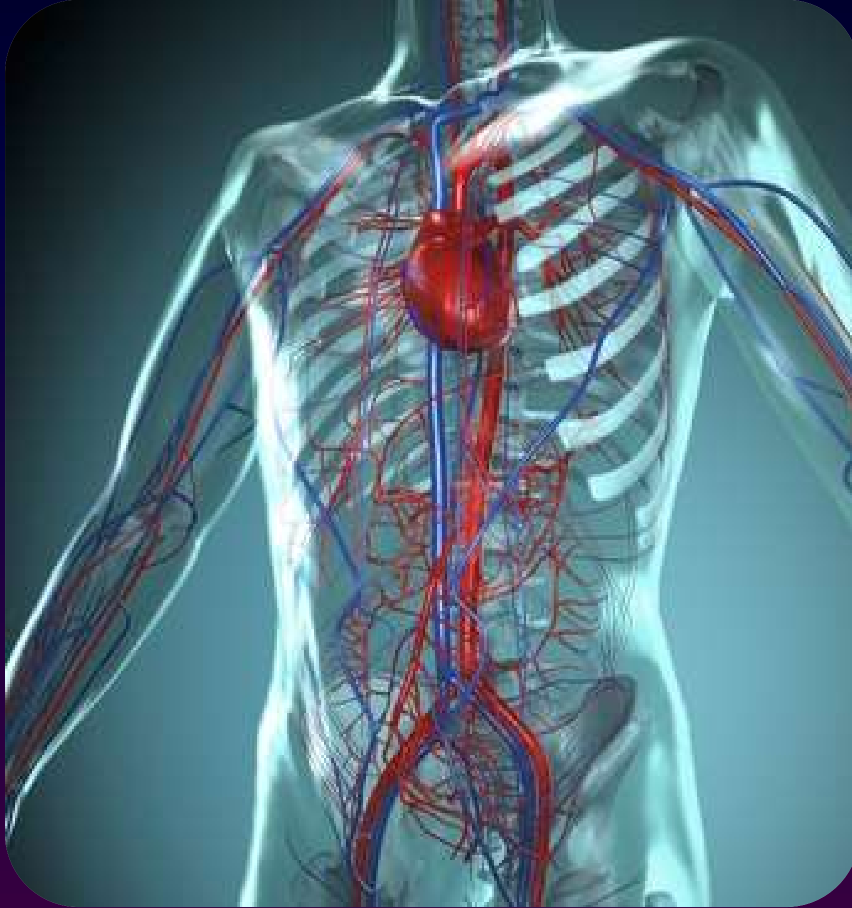
من الكشوفات الحديثة عن أسرار
الصلاة أنها وقاية من مرض
الدوالي بسبب الحركات التي
يؤديها المؤمن في صلاته من
ركوع وسجود والتي تجدد نشاط
الدورة الدموية وتعيد تنظيم
ضغط الدم في كافة أجزاء الجسم.

الإيمان والصلاة لعلاج آلام المفاصل والظهر



في دراسة علمية جديدة توصل العلماء في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن أداء فريضة الصلاة في الإسلام يعتبر طريقة مفيدة لتخفيف آلام المفاصل والظهر, لما تتضمنها من وقوف وركوع وسجود.

علاج التهاب المفاصل..



وجد الخبراء أن أداء الصلاة خمس مرات يومياً يساعد في تليين المفاصل وتخفيف تصلبها عند الكثير من المصابين بالأمراض الروماتيزمية, وهي تفيد من يعانون من تيبس العمود الفقري بشكل خاص.

الصلاة تقوي المناعة..

أظهرت الدراسات التي أجريت في مؤسسة البحوث الإسلامية الأميركية أن الاستقرار النفسي الناتج عن الصلاة ينعكس بدوره على جهاز المناعة في الجسم مما يسرع التماثل للشفاء, وخصوصا في بعض أمراض المناعة الذاتية المتسببة عن مهاجمة مناعة الجسم لأنسجته مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي والذئبة الحمراء.

الصلاة تنشط جهاز المناعة



بينت الدراسة أن معدلات الشفاء من المرض تكون أسرع عند المرضى المواظبين على أداء الصلاة حيث يغمر قلوبهم الإيمان والتفاؤل والراحة النفسية والروحية والطمأنينة، مما يؤدي إلى تنشيط جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم.

علاج الشيخوخة المبكرة..



ويرى العلماء أن الصلاة وحركاتها تمثل علاجا طبيعيا لحالات الشيخوخة التي يصاب فيها البعض بتآكل الغضاريف وتيبس المفاصل والذين يعتمد علاجهم بشكل رئيس على الرياضة.

المؤمنون أقدر على مقاومة الآلام المزمنة



في دراسة غير إسلامية، قال باحثون أميركيون إن التدين والالتزام بتعاليم الدين من شأنه تخفيف الشعور بالآلام المزمنة، وخاصة تلك الناجمة عن التهاب المفاصل، وأثبتت الدراسة أن المرضى المتدينين أقدر من غير المتدينين على التعامل مع الآلام وتقليلها بتنشيط إحساسهم بأنهم بصحة جيدة.

من أجل حالة نفسية أفضل..



ووجدت الدراسة أن المرضى الراغبين بالتقرب إلى الله يتمتعون عادة بمزاج جيد، وتكون حالتهم أفضل من حالة نظرائهم غير الملتزمين، كما أن هؤلاء يحصلون على دعم المجتمع في مواجهة معاناتهم.

الصلاة تساعد على تحمل الألم!



يقول الدكتور "فرانسيس جي" المشرف على فريق البحث إن الفريق لاحظ أن الأشخاص القادرين على السيطرة والتخفيف من آلامهم بواسطة الدين والإيمان تقلّ لديهم آلام المفاصل وتكون حالتهم النفسية أكثر استقراراً، ويلقون دعماً أعلى من المجتمع.

ماذا أمرنا الإسلام؟

يدعي الملحدون أن الدين هو تقييد للحرية والخضوع لعبادات وطقوس لا تفيد شيئاً، والحمد لله، فإن الدراسات الغربية تظهر يوماً بعد يوم أهمية الإيمان بالله تعالى وأهمية الصلاة الإسلامية! ونقول: إذا كان الإيمان غير ضروري للإنسان فلماذا ينادي به علماء الطب؟ وإذا كانت الصلاة لا فائدة منها فلماذا تظهر هذه الفوائد الطبية العجيبة؟

مقاومة الأمراض..



ولذلك فإن الإسلام وضع لنا أهم ركنين وهما: شهادة ألا إله إلا الله وإقام الصلاة، وهذا ما يجعل المسلم أكثر صحة وقدرة على مقاومة الأمراض وأكثر سعادة وراحة في الدنيا، ولذلك قال تعالى: (الَّذِينَ آَمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) [الأنعام: 82].



إذاً المؤمن الحقيقي الذي يلتزم بأوامر الله تعالى (وكلها مفيدة له) فإنه يعيش حياة مطمئنة، على عكس الملحد الذي غالباً ما يعاني من الاكتئاب والاضطرابات النفسية.

وهذا ما أخبر عنه الحق جل وعلا بقوله: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [النحل: 97].



إن الصلاة تعتبر من أفضل أنواعِ الرياضات لأنـها تلازم المؤمن طيلة حياته وبنظام شديد الدقة. وبالتالي يتجنب الكثير من الأمراض مثل ترقق العظام والناتج عن قلة الحركة. وتقوس العمود الفقري، وقد ثبت أن المحافظة على الصلوات تعيد للجسم حيويته وتنظم عمليات الجسم الداخلية.

تقوية العضلات..



إن الركوع والسجود في الصلاة يقويان عضلات البطن والساقين والفخذين. كما تزيد حركات الصلاة من نشاط الأمعاء فتقي من الإمساك. كذلك الركوع والسجود يؤديان إلى تقليل ضغط الدم على الدماغ ليسمح بعودة تدفق الدم إلى كافة أعضاء الجسم.

الصلاة تفيد الأم الحامل



كما أن المرأة الحامل تستفيد من حركات الصلاة في تنشيط حركة عضلاتها ودورتها الدموية وتخفيف الضغط والثقل الذي يسببه الجنين على القدمين من خلال السجود.

تيسير الولادة..



كما أن حركات الصلاة تعتبر بمثابة تمارين رياضية للحامل وخصوصاً في الأسابيع الأخيرة من الحمل، وهذه الرياضة مهمة لتيسير الولادة الطبيعية.

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ
وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ
تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ * لِيُوَفِّيَهُمْ أُجُورَهُمْ وَيَزِيدَهُمْ
مِنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ

فاطر: 29-30

الصلاة تساعد على الاستقرار النفسي

هنالك آثار نفسية عظيمة للصلاة، فعندما يتم المؤمن خشوع الصلاة فإن ذلك يساعده على التأمل والتركيز والذي هو أهم طريقة لمعالجة التوتر والإرهاق العصبي. كذلك الصلاة علاج ناجع للغضب والتسرع والتهور فهي تعلم الإنسان كيف يكون هادئاً وخاشعاً وخاضعاً لله عز وجل وتعلمه الصبر والتواضع. هذه الأشياء تؤثر بشكل جيد على الجملة العصبية وعلى عمل القلب وتنظيم ضرباته وتدفق الدم خلاله.



إن الصلاة هي صلة العبد بربه، فعندما يقف المؤمن بين يدي الله تعالى يحس بعظمة الخالق تعالى ويحسُّ بصغر حجمه وقوته أمام هذا الإله العظيم. هذا الإحساس يساعد المؤمن على إزالة كل ما ترسب في باطنه من اكتئاب وقلق ومخاوف وانفعالات نفسية لأنها تزول جميعاً بمجرد أن يتذكر المؤمن أنه يقف بين يدي الله وأن الله معه ولن يتركه أبداً ما دام مخلصاً في عبادته لله عز وجل.



لذلك وبسبب الأهمية البالغة لهذه الفريضة، جاء التأكيد على أنه لا يجوز للمؤمن أن يتركها مهما كان السبب فيجوز له أن يصلي قائماً فإن لم يستطع فقاعداً فإن لم يستطع فعلى جنبه حسب ما تسمح به الحالة الصحية له.

الإيمان بالغيب..

وحتى عندما يكون المؤمن على فراش الموت فلا يجوز له أن يترك الصلاة، بل هل هنالك أجمل من أن يختم المؤمن أعماله في هذه الدنيا بركعات يتصل بها مع الله تعالى؟ بل إن أول صفة للمتقين في القرآن هي الإيمان بالغيب ثم الصلاة، يقول تعالى:

(ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِلْمُتَّقِينَ (2) الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) [البقرة: 2-3].



واستمعوا معي لهذا النداء الإلهي الرائع: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) [البقرة: 153]. فالصبر إذا امتزج مع الصلاة كانا شفاء قوياً لأي مرض، وبخاصة إذا أقام المؤمن الصلاة بخشوع تام ولم يفكر بشيء من أمور الدنيا بل كان همه أن يرضي الله تعالى.

الصلاة برمجة للدماغ

عندما يقف الإنسان بين يدي الله في صلاته متوجهاً بقلبه إلى خالقه وهو يتخيل الجنة والنار وأحداث يوم القيامة وما يتلوه من معاني، ويتدبر الآيات التي يقرأها وإذا مرَّ بآية دعاء كررها، فإن هذه الصلاة ليست مجرد عبادة بل هي شفاء بحق. لأن الدماغ سوف يتلقى كمية كبيرة من المعلومات والأوامر القرآنية من خلال تلاوة القرآن أثناء الصلاة، وهذه الأوامر ستكون بمثابة إعادة شحن وبرمجة وإصلاح وتأهيل لما تعطل من خلايا!



الدماغ ينشط بشكل إيجابي أثناء الصلاة

دراسات علمية جديدة

يصرح بعض الباحثين المهتمين بموضوع الشفاء بالصلاة أن أي نوع من أنواع الصلاة إذا تمت بخشوع وتأمل يكون لها تأثير جيد على شفاء الأمراض، وفي مقالة نشرتها جريدة washingtonpostأكد فيها الباحثون أن الذين يحافظون على الصلاة بغض النظر عن دياناتهم يتمتعون بصحة أفضل وباستقرار نفسي ولا يعانون من اضطرابات نفسية.

الصلاة تخفف الإجهادات



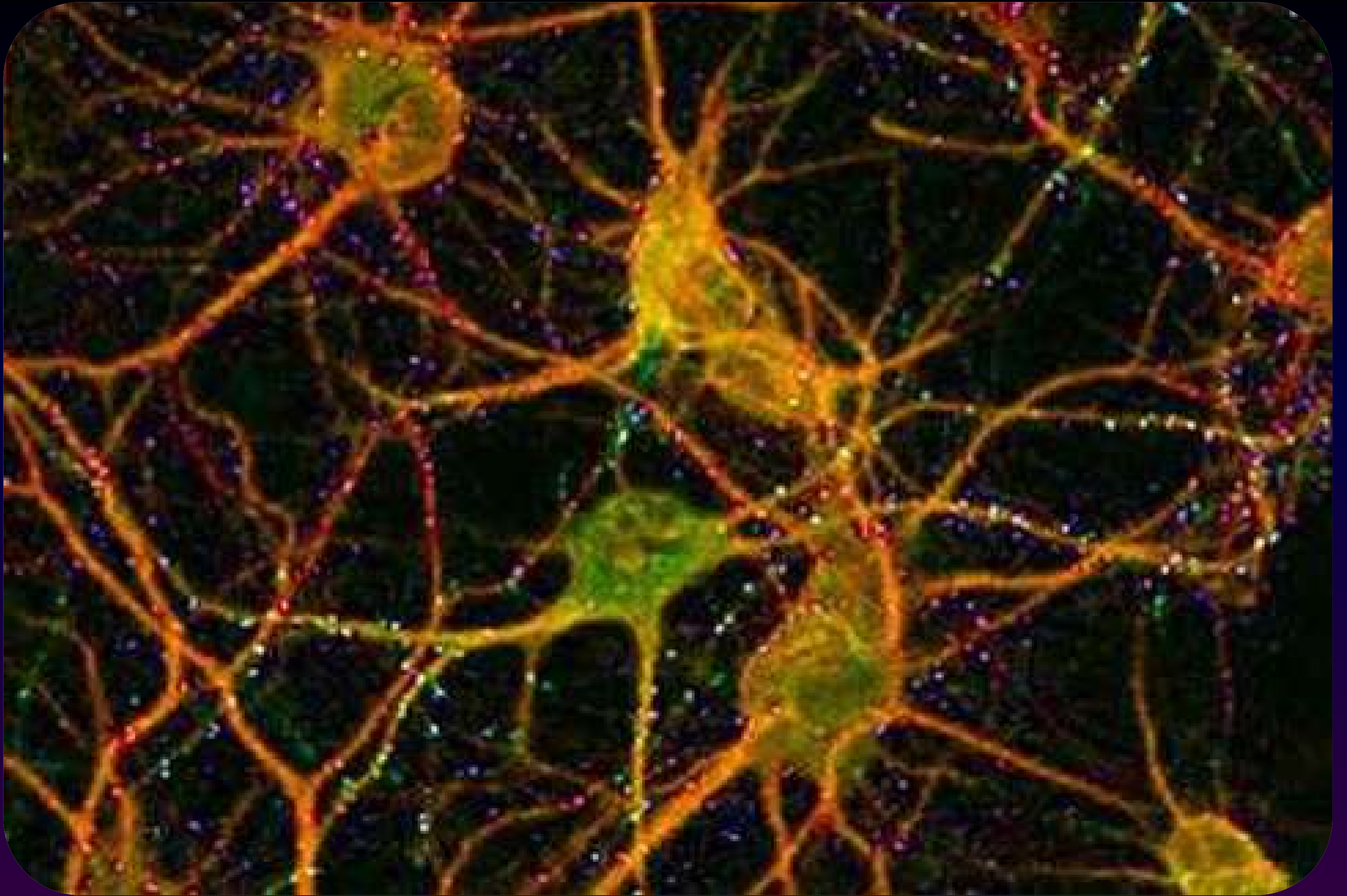
إن ممارسة العبادة والتأمل يخفض من ضغط الدم وهرمونات الإجهاد ويبطئ معدل نبضات القلب بالإضافة إلى مفعول مهدئ. ويؤكد بعض الباحثين أن ممارسة الصلاة والعبادة في جميع الأديان يؤدي إلى تحسن أداء النظام المناعي للإنسان.

الموت المفاجئ والصلاة..

وفي دراسة أُجريت في جامعة كاليفورنيا شملت أناس متدينين من مختلف الأديان، وجد الباحثون أن الإنسان المتدين لديه نسبة أقل من خطر الموت المفاجئ والأمراض المزمنة، وفي دراسة ثانية أُجريت في جامعة روشستر تبيَّن أن معظم الأمريكيين (85 %) يقتنعون بأن الصلاة تساعد على شفاء الأمراض.

الدعاء يخفف الألم..

بعض الباحثين وجدوا أن الدعاء للمرضى يمكن أن يساهم في تخفيف مرضهم، فقد قام أحد الأطباء وهو من سان فرانسيسكو Randolph Byrd بطلب الدعاء لأجل مئتي مريض قلب، ووجد تحسناً في حالتهم أكثر من أولئك الذين تُركوا من دون دعاء. وقد قام باحث آخر هو William S. Harris بنفس التجربة على ألف مريض قلب، ولاحظ أن المرضى الذين دعا لهم أصدقاؤهم بالشفاء أكثر تحسناً من أولئك الذي تُركوا من دون دعاء.



الخلايا العصبية تنشط أثناء ممارسة الصلاة

الصلاة ومرضى القلب..



وفي دراسة أجريت عام 1988 من قبل العالم Randolph Byrd أظهرت الدراسة مفاجآت غير متوقعة، حيث وجد الطبيب الأمريكي أن الدعاء والصلاة من أجل مرضى القلب يؤدي إلى تحسن حالتهم النفسية والصحية.



وهناك دراسة نشرتها مجلة القلب الأمريكية عام 2006 تبين أن الصلاة ليس لها أي تأثير على المرضى، ولكن هذه الدراسة تقوم على الصلاة الشركية التي يدعون فيها المسيح من دون الله، وهذا لا يجوز، وكم تمنيت لو أن علماءنا يقومون بتجارب مماثلة على الدعاء والصلاة، ليثبتوا للعالم كله صدق هذا الدين.

الخشوع والصلاة

يؤكد القرآن على الدور الكبير للخشوع في المحافظة على الصلاة، لأن كثيراً من المسلمين لا يلتزمون بالصلاة على الرغم من محاولاتهم المتكررة إلا أنهم يفشلون في المحافظة عليها لأنهم فقدوا الخشوع. ولذلك يقول تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) [البقرة: 45]. وهكذا يتبين الدور الكبير للخشوع في الصلاة، ولذلك ربط القرآن بين الصلاة والخشوع. والعجيب أن القرآن في هذه الآية ربط بين الصبر والخشوع، وقد وجد العلماء بالفعل أن التأمل يزيد قدرة الإنسان على التحمل والصبر ومواجهة الظروف الصعبة!

الصلاة والاستقرار النفسي..



هناك بعض العلماء الأمريكيين أجروا تجارب على أناس يصلّون (على طريقتهم طبعاً) فوجدوا أن الصلاة لها أثر كبير على علاج اضطرابات القلب، وعلى استقرار عمل الدماغ. ولذلك نجد أن القرآن جمع لنا كلا الشفاءين "الصلاة والخشوع" فقال: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) [المؤمنون: 1-2].

دراسة غربية تؤكد أن الصلاة تطيل العمر

آيات كثيرة جاءت لتخبرنا بأهمية الصلاة حتى إن النبي صلى الله عليه وسلم اعتبر أن أهم وأحب الأعمال إلى الله: الصلاة على وقتها. وأول صفة (بعد الإيمان) ذُكرت للمتقين في القرآن أنهم يقيمون الصلاة، يقول تعالى: (الم * ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) [البقرة: 1-3]. والذي يترك الصلاة يعتبر كافراً في الإسلام، وفي أفضل الحالات يعتبر فاسقاً أو عاصياً إذا ترك الصلاة تهاوناً وليس إنكاراً! والسؤال: هل كشف العلماء غير المسلمين أسراراً وفوائد جديدة للصلاة؟ لنقرأ هذا الخبر العلمي ومن ثم نقوم بالتعليق عليه.

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ



في دراسة علمية جديدة تبيَّن الأثر الشفائي للصلاة بشكل لم يكن يتوقعه الباحثون، والذين أسسوا أبحاثهم على الإلحاد وإنكار الخالق تبارك وتعالى، واعترفوا أخيراً أن الذهاب إلى الكنيسة أو الجامع، أو غيرها من أماكن العبادة للصلاة، قد يساهم في إطالة عمر الشخص الذي يؤدي صلواته بانتظام.



الصلاة والنساء..

هذا ما أظهرته دراسة جديدة نُشرت في مجلة Psychology and Health، أكدت أن النساء الأكثر تقدماً في السن، ممن يواظبن على حضور الصلاة وأدائها، تقل نسبة خطورة الوفاة لديهن بنسبة 20 في المائة مقارنة بسائر النساء في فئتهن العمرية. وقد جمع فريق من الباحثين من كلية طب ألبرت اينشتاين بجامعة ياشيفا جميع الديانات في الدراسة، وقاموا بمتابعة ما إذا كانت تلك النسوة يؤدين الصلاة بشكل منتظم، وما إذا كانت تبعث على الراحة لديهن.

وجد العلماء أن الطقوس الدينية المنتظمة، تخلق نوعاً من التواصل الاجتماعي، ضمن نظام يومي يلعب دوراً واضحاً في تقوية الصحة، واللياقة الجسمية، ويبدو أن السيدات اللواتي ينتظمن في الصلاة يعشن مدة أطول من غيرهن. ويرى الباحث اليزر شنال أستاذ علم النفس المشرف على الدراسة، أنه لا يمكن تفسير الحماية التي توفرها الصلاة للمصلين بصورة واضحة وتامة بمجرد وجود عوامل متوقعة، منها الدعم العائلي القوي، اختيارات نمط الحياة، والإقلال من التدخين وشرب الكحول فقط. هناك أمر آخر لا يمكننا أن ندركه أو نفهمه، فمن المحتمل دائما أن يكون هناك عوامل يمكن أن تفسر هذه النتائج.

أحب الأعمال إلى الله تعالى

الذي يلفت الانتباه في هذه الدراسة أن الصلاة على الطريقة غير الإسلامية لمرة في الأسبوع تخفض احتمال الإصابة بالأمراض، وتساعد على الاستقرار النفسي، والسؤال: كيف لو أُجريت هذه الدراسة على أناس مؤمنين يلتزمون بأداء الصلوات الخمس مع قيام الليل؟! إن النتائج ستكون مبهرة، ولكن قصَّرنا نحن المسلمين بالقيام بمثل هذه التجارب العلمية، وننتظر غيرنا حتى يقوم بها! فالصلاة على الطريقة الإسلامية في خمس أوقات من اليوم والليلة، تعني أن الإنسان سيكون في حالة طهارة معظم اليوم، وسيكون في حالة اتصال مع الخالق عز وجل، وسيكون في حالة خشوع وصفاء ذهني، وهذا سيساعده على شفاء الكثير من الأمراض النفسية، لأن الصلاة تعني الاستقرار النفسي.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ



الصلاة تنظم الوقت



أما الفوائد الأخرى للصلاة فتتمثل في أن المؤمن عندما يحافظ على الصلوات في أوقاتها، فإن حياته ستكون منظّمة وبالتالي سيساعد الساعة البيولوجية في خلايا جسده على العمل بكفاءة عالية واستقرار مذهل، وبالتالي فإن النظام المناعي سوف يزداد، وتزداد معه قدرة الجسم على مقاومة مختلف الأمراض العضوية، أي أن الصلاة مفيدة للإنسان نفسياً وجسدياً.

أمراض العمود الفقري..

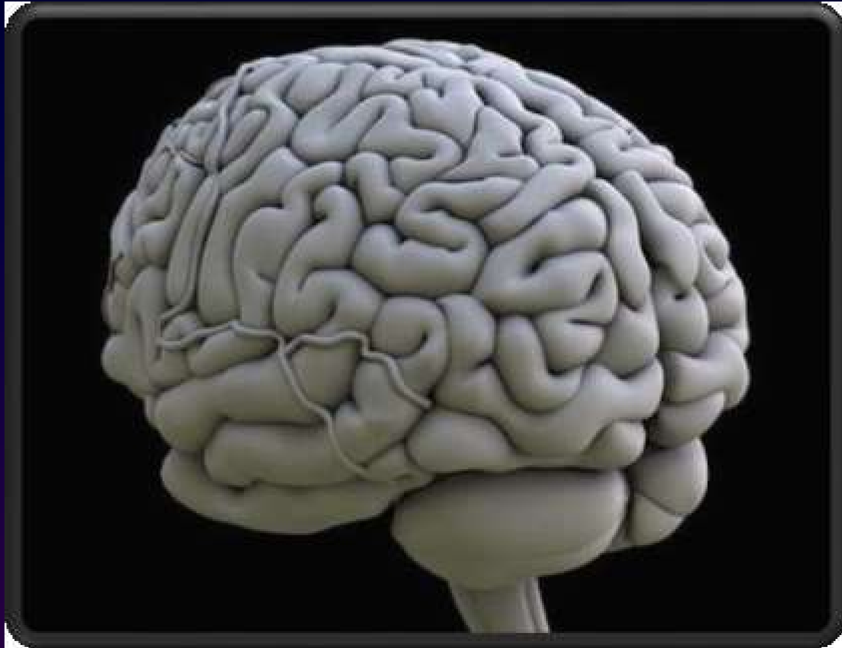


هناك العديد من الدراسات العلمية التي تؤكد على فوائد الصلاة الطبية لعلاج أمراض المفاصل والعمود الفقري وكثير من الأمراض الأخرى، ولكن لا تحدث الفائدة إلا إذا حافظ المؤمن على الصلاة، حتى بالنسبة للمرأة الحامل فإن الصلاة تكون مفيدة في تسهيل الولادة وهي بمثابة تمارين رياضية ضرورية للمرأة الحامل. كذلك فإن رياضة المشي إلى المساجد تعتبر من أهم أنواع الرياضة.

الصلاة والهدوء النفسي..

وأود أن أخبركم بملاحظة رأيتها في أعداد كبيرة من المصلين الذين يحافظون على صلواتهم، وهي أنهم يتمتعون بهدوء نفسي وتحمل أكبر لضغوط الحياة، ويتمتعون بقدرة عالية في علاج المشاكل اليومية، بل يتمتعون بميزة عظيمة وهي الرضا بما قسم لهم الله تعالى، وبالتالي نجدهم أكثر الناس استقراراً من الناحية النفسية. طبعاً هذه مشاهدات مؤكدة يمكن لأي إنسان أن يراها، وحبذا لو يقوم باحثونا المسلمون بإجراء تجارب ودراسات تثبت لهم ذلك.

باحث أمريكي يكتشف أن الصلاة تعيد برمجة الدماغ



الصلاة هي شفاء للنفس والجسد، هذه حقيقة نؤمن بها، ولكن بعض المشككين يدعون بأن الصلاة هي مجرد خضوع وذل وأسر للحرية، ولذلك سوف نتأمل ما جاء في دراسة أجراها أحد الباحثين الغربيين عن أثر الصلاة على الدماغ والصحة. وتجدر الإشارة إلى أن الدراسة لم تجرِ على أناس مسلمين، ولو تحقق ذلك لكانت النتائج مبهرة.

تجارب على الرهبان..

فقد توصل علماء يبحثون في أثر حالة التأمل على عقول الرهبان البوذيين إلى أن أجزاء من المخ كانت قبل التأمل نشطة تسكن، بينما تنشط أجزاء أخرى كانت ساكنة قبل بدء التأمل. وفي مقالة نشرها موقع بي بي سي قال أندريو نيوبرغ Andrew Newbergطبيب الأشعة في جامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة "إنني أعتقد أننا بصدد وقت رائع في تاريخنا، حين نصير قادرين على استكشاف الدين والأمور الروحية من طريق لم يظن أحد من قبل أنه ممكن."

التأمل..

وقد درس نيوبيرغ وفريقه مجموعة من الرهبان البوذيين في التبت وهم يمارسون التأمل لمدة ساعة تقريباً، وذلك باستخدام تقنيات تصوير المخ. وطلب من الرهبان أن يسحبوا بيدهم خيطا حين يصلون إلى حالة التأمل القصوى، وعن طريق تلك العملية تحقن في دمهم كمية ضئيلة من مادة مشعة يمكن تعقبها في المخ، مما مكّن العلماء من رؤية الصبغة وهي تتحرك إلى مناطق نشطة من المخ. وبعد أن انتهى الرهبان من التأمل، أعيد تصوير المخ، وأمكن مقارنة حالة التأمل بالحالة العادية. وأظهرت الصور إشارات هامة بخصوص ما يحدث في المخ أثناء التأمل.

منطقة الناصية..

يشرح د. نيوبيرغ ذلك بقوله إن الصور أظهرت "زيادة في نشاط الجزء الأمامي من المخ، وهي المنطقة التي تنشط في الإنسان العادي حين يركز اهتمامه على نشاط معين." وبالإضافة إلى ذلك شهد الجزء الخلفي من المخ انخفاضاً ملحوظاً في نشاطه، وهي المنطقة المسؤولة عن إحساس الإنسان بالمكان. مما يؤكد الرأي القائل إن التأمل يؤدي إلى نقص الإحساس بالمكان. ويعلق د. نيوبيرغ بأنه "أثناء التأمل، يفقد الناس إحساسهم بأنفسهم، ويمرون كثيراً بتجربة الإحساس بانعدام المكان والزمان، وقد كان هذا بالضبط ما رأيناه."

بيولوجيا الإِيمان

يقترح البحث الجديد أن الصلاة لها قوة هائلة على شفاء الأمراض، عبر علم جديد يدعى psychoneuroimmunology كذلك يحاول العلماء دراسة تأثير الأفكار والعقيدة على دماغ الآخرين ويؤكدون أن ما تحمله من أفكار يؤثر على من حولك من دون أن تتحدث معهم

المنطقة العلوية

تنشط أثناء ممارسة الصلاة

منطقة الناصية

تنشط أثناء الصلاة وهذا يساعد على اتخاذ القرارات الصائبة



المنطقة الخلفية

مسؤولة عن الوساوس والصرع، النشاط ينخفض فيها أثناء الصلاة!

جذع الدماغ

هناك عمليات كيميائية معقدة تحدث أثناء ممارسة الصلاة

قوة الصلاة



كما تتشابه التفاعلات المعقدة بين مناطق مختلفة في المخ أثناء التأمل مع التفاعلات التي تحدث أثناء ما يسمى بالتجارب الروحية أو الغامضة. وكانت دراسات سابقة أشرف عليها د. نيوبيرغ قد أجريت على نشاط المخ لدى راهبات فرنسيسكان أثناء نوع من الصلاة تعرف بصلاة "التركيز".

الصلاة تنشط الدماغ..



ويتسبب الجزء اللفظي من الصلاة في تنشيط أجزاء من المخ، لكن د. نيوبيرغ وجد أنهـا "نشطت منطقة الانتباه في المخ، وقلّصت نشاط المنطقة المسؤولة عن الوعي بالمكان".

الصلاة تخفف معاناة القلب..

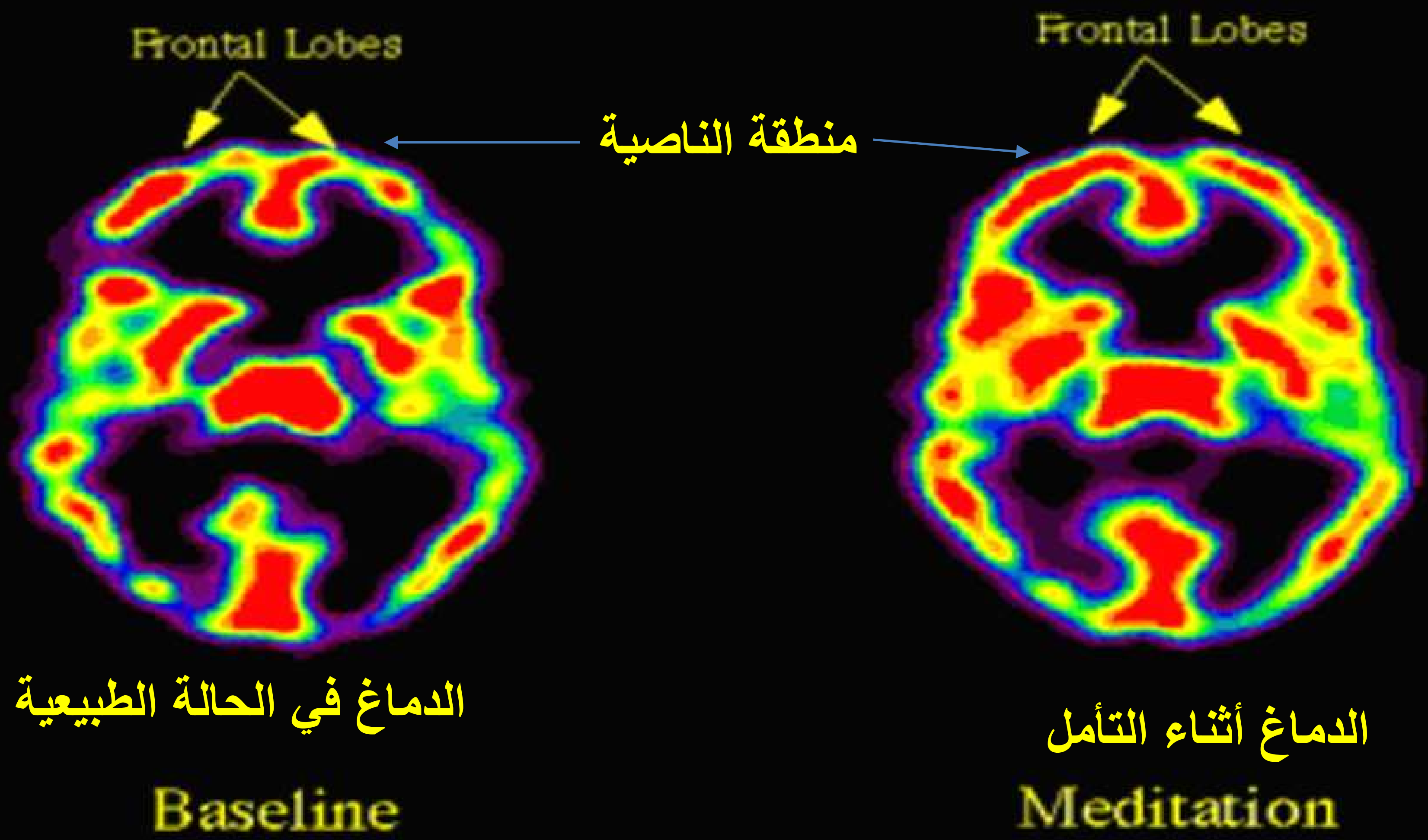


وليست تلك المرة الأولى التي يفحص فيها العلماء أموراً روحية. ففي عام 1998، برزت الأهمية العلاجية للصلاة حين درس علماء في الولايات المتحدة مجموعة من مرض القلب وجدوا أنهم يعانون من مضاعفات أقل بعد فترة من الصلاة.

صورة الدماغ أثناء الصلاة..

تصوير المخ فتح آفاقاً واسعة لدراسة خبرات جديدة، وهذه صورة مأخوذة بواسطة تقنية جديدة لتصوير الدماغ تدعى SPECT أي Single Photon Emission Computed Tomography أثناء الحالة العادية (اليسار) وأثناء التأمل (اليمين)، لاحظوا كيف أن النشاط في المنطقة الأمامية منا لدماغ ازداد في حالة التأمل، من خلال البقع الحمراء التي تعبر عن مدى نشاط المخ. المرجع

www.andrewnewberg.com


SPECT Images at Baseline and During Meditation
Frontal Lobes
منطقة الناصية
Frontal Lobes
الدماغ في الحالة الطبيعية
الدماغ أثناء التأمل
Baseline
Meditation

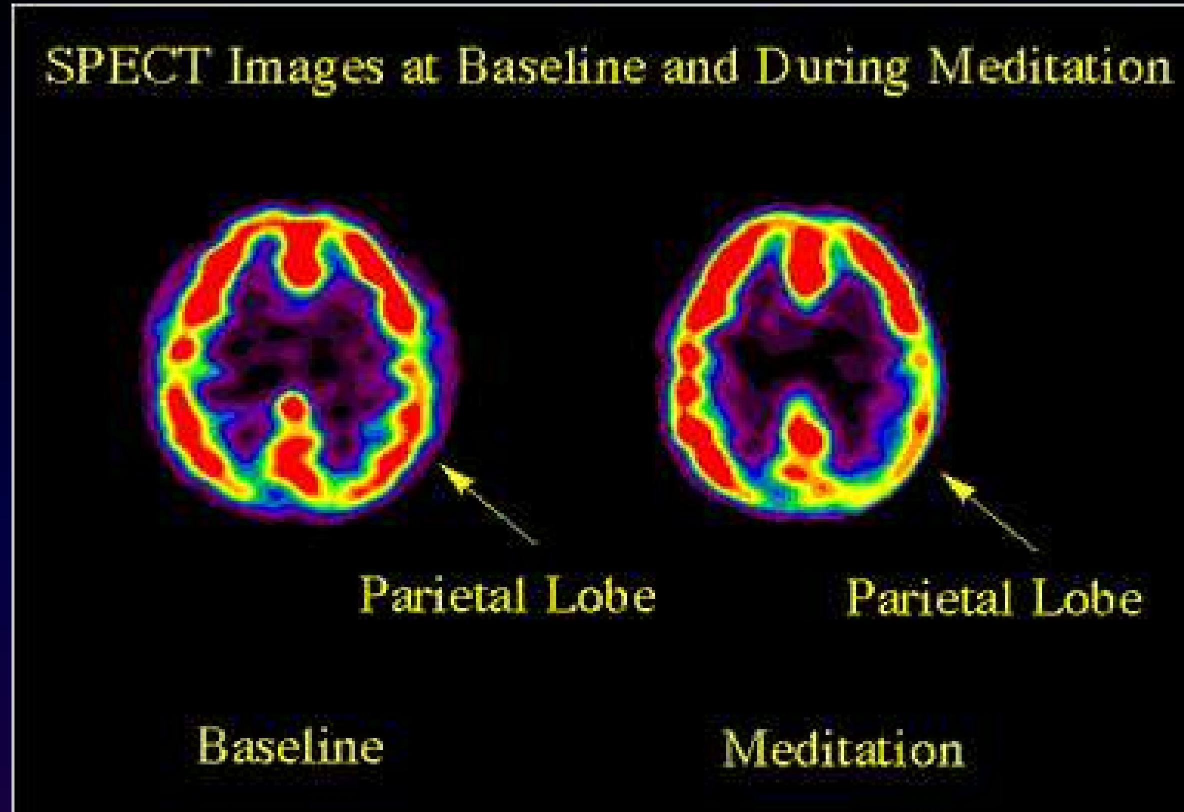
الإيمان ضروري..

ويؤكد هذا الباحث إلى أن الإيمان ضروري جداً من أجل استمرار وجود البشر، لأنه يجعلهم أكثر تكيفاً مع واقعهم ويجيبهم عن التساؤلات التي يثيرها الدماغ لديهم. وقد وجد أن الصلاة (على الطريقة البوذية) تخفض ضغط الدم وتزيل الكآبة والقلق كما تخفض معدل نبضات القلب. ولذلك فإن الدين أفضل من الإلحاد لسلامة الإنسان وصحته، هكذا يؤكد عدد من الباحثين الغربيين.

الاعتقاد بوجود إله..

يؤكد الدكتور أندريو نيوبرغ والمتخصص في علم الأعصاب على موقعه في شبكة الإنترنت أن الاعتقاد بوجود إله للكون ضروري جداً، من أجل صحة أفضل نفسياً وجسدياً. وفي كتابه "كيف يغير الله دماغك" الذي ألفه مع مجموعة من الباحثين وحقق مبيعات كبيرة في أمريكا، يقول نيوبيرغ:

كلما كان اعتقادك بوجود الخالق أقوى كان دماغك أفضل!



وهذه صورة ثانية كمقارنة بين الحالة العادية (اليسار) وحالة التأمل (اليمين)، والتركيز هنا على المنطقة الجدارية الخلفية من الدماغ، حيث نلاحظ انخفاض ملحوظ في نشاط هذه المنطقة أثناء التأمل، تجدر الإشارة إلى أن هذه المنطقة مسؤولة عن الإحساس بالمكان. المرجع www.andrewnewberg.com

الصلاة تؤخر الشيخوخة..



إن العبادة والتأمل لمدة 12 دقيقة يومياً، تؤخر أمراض الشيخوخة وتخفض الإجهادات والقلق. إن الخضوع والعبادة وممارسة الصلاة تمنح الإنسان شعوراً بالأمن ومزيداً من الحب والرحمة، بينما الإلحاد والغضب والاحتجاج على الواقع تتلف الدماغ بشكل مستمر.

كتاب أمريكي عن أهمية الصلاة..

كتاب جديد صدر مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية لمتخصصين في علم الأعصاب، الكتاب هو خلاصة تجارب ودراسات للباحث نيوبرغ الأستاذ المساعد في جامعة بنسلفانيا، وقد وجد هذا الباحث أن الإيمان بالله مهم جداً وعظيم جداً للإحساس بالأمن ولتحسين حالة الدماغ وعمله، وأن الإيمان يُحدث تغيرات دائمة في طريقة عمل الدماغ فيؤخر مرض الزهايمر، ويساعد الإنسان على التأقلم مع محيطه من أجل حياة أفضل. تجدر الإشارة إلى أن الباحث ليس مسلماً، إنما يضع نتائج تجاربه بشكل حيادي نتيجة دراسته للدماغ من خلال تقنية SPECT

المرجع www.andrewnewberg.com/change.asp

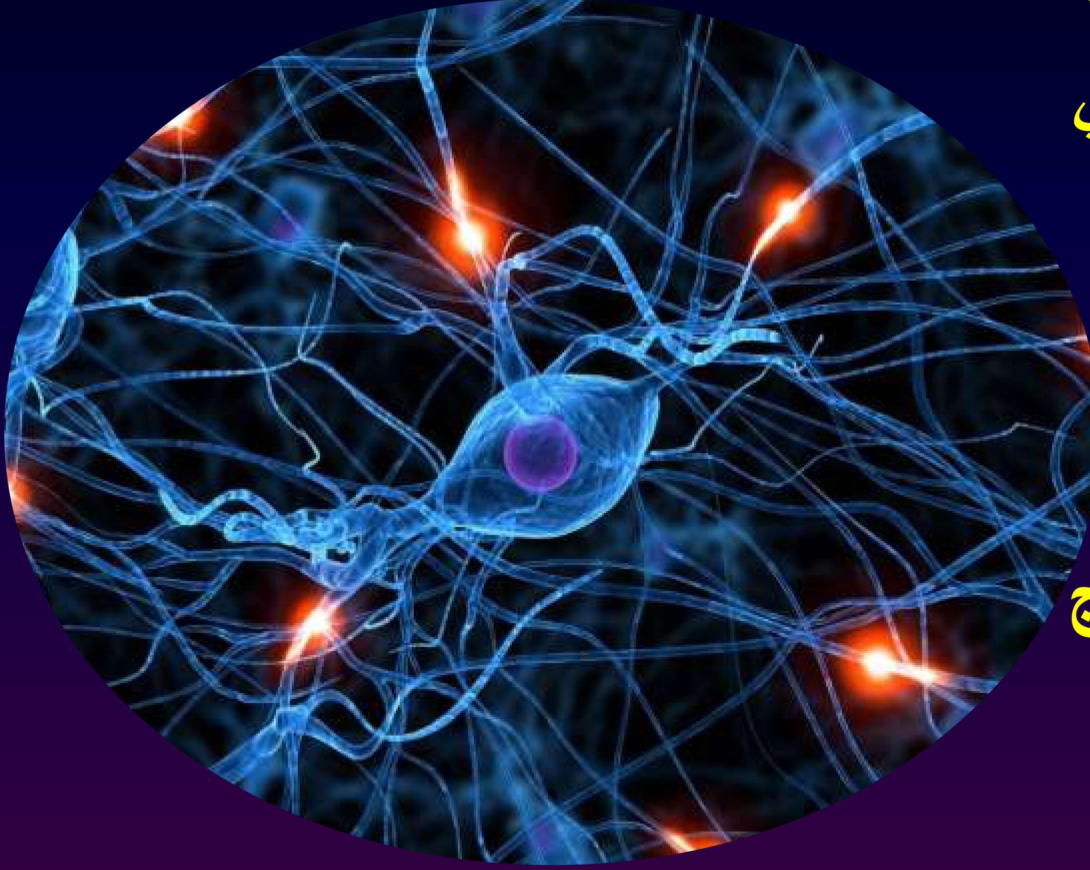
Coming March 2009

Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist

HOW GOD CHANGES YOUR BRAIN

ANDREW NEWBERG, M.D.,
Co-author of *Why God Won't Go Away*
and MARK ROBERT WALDMAN

الإيمان بالله يعالج الأمراض..



لقد وجد الباحثون في هذا الكتاب أن الإيمان بالله يحدث تغييرات دائمة في دماغ الإنسان وطريقة عمل هذا الدماغ. إن الإيمان يكافح مرض الخرف الناتج عن موت عدد كبير من خلايا الدماغ بشكل مفاجئ. كما يعالج مرض باركنسون Parkinson's disease بالإضافة إلى علاج الاضطرابات النفسية.

ماذا عن الصلاة على الطريقة الإسلامية؟



للأسف ليس هناك دراسات مماثلة عن تأثير الصلاة على الحالة الصحية للمسلم، ولكن يمكننا أن نقول: إن الصلاة التي أمرنا الله بها تتميز بالخشوع لله تعالى، وتتميز بالطمأنينة الناتجة عن قراءة القرآن، وتتميز بالحركات التي يقول العلماء إنها مناسبة لتنشيط العضلات والعظام.

المنطقة الأمامية من الدماغ..



الصلاة في الإسلام ليست مجرد طقوس مثل البوذية، بل لها معاني ودلالات، وأهداف وإحساس بالقرب من الله، لأن العبد يكون قريباً جداً من ربه أثناء الصلاة، وبخاصة السجود. والذي أود أن ألفت الانتباه إليه مسألة مهمة، وهي أن منطقة الناصية (المنطقة الأمامية من الدماغ) تنشط أثناء الصلاة، بينما "تهدأ" المنطقة الخلفية منه، ماذا يعني ذلك؟

الصلاة واتخاذ القرار..



إن منطقة الناصية مسؤولة عن التفكير الإبداعي وعن اتخاذ القرار، ولذلك فإن الصلاة بخشوع تساعد الإنسان على اتخاذ القرارات بشكل سليم وهذا يعني أن الصلاة تساعدك على النجاح في عملك!



إن التغيرات التي تحدثها الصلاة والمحافظة عليها، كبيرة جداً في دماغ الإنسان، وقد عشتُ هذه التجربة وأحسست بهذا التغير، وبالطبع لو سألت أي إنسان عن فوائد الصلاة وما يشعر به لأخبرك الكثير عن راحته النفسية وشفاء أمراضه واستقرار نفسيته وشعوره بالأمان والطمأنينة.

الدين الحقيقي..



طبعاً الباحثون يعرفون تماماً أهمية الإيمان بالله، ولكن ما هو شكل الإيمان المطلوب، إنهم لا يعلمونه، ولن يجدوه إلا في كتاب الله تعالى، لأن الدين الوحيد الحقيقي هو الإسلام، وكل ما عدا ذلك دخله التحريف والتبديل وكلام البشر وامتزج بالخرافات.

الصلاة والصحة النفسية..

وتجدر الإشارة إلى أن بعض الباحثين المسلمين قاموا بدراسات حول تأثير الصلاة على الصحة العقلية والجسدية، ووجدوا أن الصلاة تعتبر من أفضل التمارين الرياضية، وبخاصة إذا تم أداؤها في المساجد. فالمشي إلى المسجد والصلاة بخشوع، يقي من أمراض المفاصل ويساعد على شفاء مرض السكري ويخفض ضغط الدم بالإضافة إلى فوائد طبية كثيرة منها الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب.

المعاني العظيمة للصلاة..

ونكرر القول بأن الصلاة على منهج النبي صلى الله عليه وسلم هي أشد تأثيراً على آلية عمل الدماغ، ولو بحث العلماء تأثير الصلاة بخشوع، لرأوا نتائج مبهرة، فالصلاة على الطريقة البوذية أو صلاة الرهبان، ليست ذات أثر كبير لأنها تفتقر للخشوع الحقيقي الذي يجعل المؤمن في حالة القرب من الله تعالى، وتفتقر إلى المعاني العظيمة التي تحملها كلمات القرآن.. وهذا يعني أن الصلاة الإسلامية يزيد من إحساس المؤمن بالأمان والرضا والسعادة.

الصلاة لعلاج مشاكل العمود الفقري..



في عصرنا هذا انتشرت مشاكل مرضيَّة تزعج الكثيرين وتسبب لهم آلاماً لا تُحتمل، وسببها مشاكل في العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن نقوم بصيانة دائمة له لأنه يحمل الجسم ولولاه لم يتمكن أحدنا من أداء حركة واحدة!

بسبب الاستخدام الكبير للسيارة وعدم المشي وقلَّة الحركة وكثرة الطعام... انتشرت مشاكل العمود الفقري، وهي تسبب آلام أسفل الظهر وآلام الرقبة وتنميل الأطراف وآلام اليدين والرجلين. ولكن ما هو العلاج الجديد؟



وجدت دراسة أميركية جديدة أن تمارين اليوغا تخفف الألم المزمن في الجزء السفلي من الظهر، ولا تقتصر فوائد هذه التمارين على تقوية عضلات الظهر فقط، بل تشمل عضلات البطن وتخفف الضغط على العمود الفقري.



يقول الباحثون إن ممارسة هذه الرياضة تقوي الجسم وتزيد مرونته وتساعد على التوازن. ويقول الدكتور تود ألبرت رئيس قسم طب العظام في مستشفى توماس جيفرسون "تبين لي أن اليوغا تخفف بشكل كبير الأوجاع في أسفل الظهر"، داعياً المرضى الذين يشكون من هذه المشكلة إلى الاستمرار في ممارستها لأن التوقف عن ذلك يضعف عضلات الظهر ويجعل الألم مزمناً.

آلام أسفل الظهر..



وتؤكد الدراسة التي نشرت في مجلة "العمود الفقري"، أن الذين مارسوا تمارين اليوغا لمدة ستة أشهر تراجعت لديهم حدة الألم الذي يشعرون به في أسفل الظهر، مقارنة بنظرائهم الذين استمروا في تناول العلاجات التقليدية للألم مثل الحبوب وغير ذلك، كما تحسنت حالتهم النفسية.

ولكن هل يوجد لدينا "يوغا" في الإسلام؟



لقد فرض الله علينا ما هو أهم وأفضل من هذه الرياضة، إنها رياضة الصلاة! فقد أثبتت بعض الدراسات الإسلامية أن الذي يحافظ على الصلاة بل ويكثر من المشي إلى المساجد، يكون أقل عرضة لمشاكل العمود الفقري.



ولو تأملنا يا أحبتي التمارين
الخاصة برياضة اليوغا، نجد
أن الحركات الأساسية شبيهة
بحركات الصلاة. فالوقوف
بخشوع بين يدي الله
تعالى، ثم الركوع والسجود
فهذه حركات ضرورية للعمود الفقري، وقد أثبتت الدراسات
فائدة هذه الحركات للمرأة الحامل، وكذلك للمرأة في سن اليأس
وبخاصة من تعاني من هشاشة العظام.



ولذلك فإن الله أمرنا بالصلاة وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها) [السلسلة الصحيحة، الألباني]. لأن الصلاة بالفعل راحة للإنسان، فهي عبادة وتقرب وطاعة لله تعالى، وصيانة ورياضة للجسم، وكذلك تساعد على تحسين الحالة النفسية. فقد أثبتت المشاهدات أن الذين يحافظون على الصلاة لا يعانون من أي نوع من أنواع الاكتئاب!



إن أفضل علاج لآلام

الظهر والأطراف،

أن تطبق ما يلي:

1- تكثر الخطا إلى المساجد كما أمرنا نبينا عليه الصلاة والسلام.

2- تكثر من الصلاة والسجود لله تعالى، كما قال النبي لأحد أصحابه وقد سأله مرافقته في الجنة، فقال له: (فأعنّي على نفسك بكثرة السجود) [رواه مسلم].





3- المحافظة على الصلوات وعدم ترك أي صلاة، فأحب الأعمال إلى الله كما أخبر النبي: (الصلاة على وقتها)، ويقول تعالى: (وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ * أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُكْرَمُونَ) [المعارج: 34-35].

كيف نمحو الخطايا؟

وقد جمع النبي لنا أبواب الخير في حديث واحد، فقد روي عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات"؟ قالوا بلى يا رسول الله، قال: "إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة، فذلكم الرباط") [رواه مسلم].

فالوضوء ينشط خلايا الجلد ويزيل التراكمات والسموم التي تعلق عليه، ويؤدي إلى نشاط الجسم بشكل عام، ثم تأتي رياضة المشي إلى المساجد، لتقوية عضلات الرجل وإعطاء مرونة للجسم ولياقة بدنية رائعة، ثم تأتي رياضة الصلاة التي هي بحق أفضل تمرين لعضلات العمود الفقري.



الخشوع والتفكر..



وكل هذا يتم بخشوع كامل، مما يؤدي إلى الحصول على أقصى فائدة طبية، فالخشوع لله تعالى والتفكر في هذه العبادة الرائعة – الصلاة – هو راحة للنفس والجسد، ولذلك نقول: هل تشعرون الآن معي بلذة الصلاة وحلاوة العبادة وروعة الخضوع للخالق عز وجل؟

أحبتي في الله!

لقد قصرنا كثيراً كمسلمين في حق كتاب ربنا وفي حق أنفسنا وفي حق نبينا عليه الصلاة والسلام، فمثلاً لماذا لا ندعو مثل هذا الباحث إلى إجراء تجارب على تأثير الصلاة وذكر الله والخشوع وتأثير الصلاة على النبي وتأثير الاستماع إلى القرآن... إنها بلا شك ستكون تجارب رائعة نثبت للعالم من خلالها أن الإسلام هو الدين الحق... لا يكفي أن نرفع الشعارات بحبنا للمصطفى عليه الصلاة والسلام، ينبغي أن نخاطب كل قوم بما يفقهون، والغرب لا يفقه إلا لغة البحث العلمي.

ملاحظة

يقال إن التأمل يختلف عن الصلاة، وهو يستخدم في رياضة اليوغا عند غير المسلمين، ونقول: إن التأمل كرياضة مفيد للإنسان، وهذا مجرب في الغرب وفي الصين وأعطى نتائج، فكيف بمماسة الخشوع وهو أكثر تركيزاً وأكثر تنشيطاً لخلايا الدماغ؟ إن الخشوع والصلاة وتدبر القرآن يمكن أن يكون علاجاً لأي مرض كان، والله أعلم.

نصائح..

1) أن تكثر الخطا إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
2) أن تكثر من الصلاة والسجود لله تعالى، كما قال النبي لأحد أصحابه وقد سأله مرافقته في الجنة، فقال له: (فأعنّي على نفسك بكثرة السجود) [رواه مسلم].
3) ضرورة المحافظة على الصلوات وعدم ترك أي صلاة، فأحب الأعمال إلى الله كما أخبر النبي: (الصلاة على وقتها)، ويقول تعالى: (وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ * أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُكْرَمُونَ) [المعارج: 34-35].

وأخيراً

لا ننسى أن قرَّة عين النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم جُعلت في الصلاة، فكانت هي الشفاء وهي السعادة وهي القرب من الله عز وجل. ونقول كما قال سيدنا إبراهيم: (رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ * رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ) [إبراهيم: 40-41].

قال تعالى...

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآَتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا

لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ

إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

البقرة: 110



المهندس عبد الدائم الكحيل

باحث متفرغ لخدمة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية، وعضو الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة. وهو من مواليد مدينة حمص – سورية عام 1966 ويحمل بكالوريوس في الهندسة الميكانيكية من جامعة دمشق ولديه أربعة أولاد (فراس وعلاء ولين وتيم). ويتقن اللغة العربية والانكليزية. وله أكثر من خمسين كتاباً وكتيباً في مجال إعجاز القرآن، وشارك في العديد من المؤتمرات الدولية وله العديد من البرامج واللقاءات التلفزيونية. ويهدف من خلال عمله إلى إظهار الصورة الصحيحة للإسلام والدعوة إلى الله تعالى بأسلوب علمي يناسب لغة العصر.

يشرف بشكل كامل على موقعه www.kaheel7.com وهو موقع مجاني بتسع لغات مخصص لخدمة علوم القرآن وقد بلغ عدد المواد المنشورة أكثر من 1700 مقالة وبحث.

لديه عدد من الأبحاث والاكتشافات العلمية الجديدة في الإعجاز العلمي للقرآن والسنة، ومن أهمها اكتشاف النظام الرقمي للرقم سبعة في القرآن الكريم.

للتواصل: kaheel7@gmail.com